

CONFÉRENCE



LA MÉTHODE MARTINEZ

# BOOSTEZ VOTRE MÉMOIRE

À DISTANCE

1H DE CONFÉRENCE EN VISIO + 15MN  
DE QUESTIONS/RÉPONSES

Comprendre le fonctionnement pratique de la mémoire  
Appliquer des stratégies de mémorisation (outils + méthodologie)  
Révéler les capacités de mémorisation de chacun

## PROGRAMME

### INTRODUCTION

- Les différentes mémoires

### 1. MÉMOIRE À

### COURT TERME

- Nous sommes tous des poissons rouges de la mémoire

### 2. PASSER DANS LA

### MÉMOIRE À MOYEN TERME

- Expérience de mémorisation collective

### 3. MÉMOIRE À

### LONG TERME

- Comment ne plus oublier

### QUESTIONS & RÉPONSES



### SÉBASTIEN MARTINEZ FONDATEUR

Athlète de la mémoire, champion de France de mémoire (2015) et vice-champion du monde avec l'équipe de France (2018). Auteur de nombreux livres, il se consacre aujourd'hui à la transmission de sa méthode auprès d'étudiants, d'enseignants et d'entreprises.